



# Dimensiones del bienestar



INSTITUTO DE CIENCIAS  
DEL BIENESTAR INTEGRAL  
**TECMILENIO**

Tener una sensación de bienestar es un indicador positivo, tanto para la salud física, como para la salud emocional. La evidencia en torno al bienestar con perspectiva de género es cada día más amplia y benéfica para las sociedades.

Como mujeres, existen factores que pueden cobrar importancia en el bienestar y que tienen su origen en factores fisiológicos y emocionales, como el balance hormonal, la higiene de sueño, los roles de género, la maternidad, etcétera (Szekeres, 2023).

En años recientes, el auge por entender qué es la felicidad y cómo se puede incrementar el bienestar ha beneficiado a las personas en aras de integrar prácticas e intervenciones para tener una mejor calidad de vida.

### ¿Es el bienestar sinónimo de felicidad?

Podemos ver frecuentemente cómo en diversos medios se menciona la importancia de alcanzar el bienestar y la felicidad.

Este tema está presente tanto en programas de televisión, como en podcasts, así como en las revistas de vanguardia o en los periódicos. Al ser conceptos que suelen ir de la mano, podemos llegar a pensar que bienestar es sinónimo de felicidad. Sin embargo, esto no es así, ya que son dos conceptos distintos pero que están relacionados entre sí, porque la felicidad es un estado mental bajo el cual nos permitimos estar abiertos a recibir emociones positivas y, en este estado, nos sentimos con ganas de tomar acciones que nos permitan tener una vida buena, es decir, acciones a favor de nuestro bienestar. Por lo tanto, la felicidad contribuye al bienestar (Cárdenas, 2016).



#### **Felicidad**

**Un estado mental de emociones positivas.**

**contribuye a**

#### **Bienestar**

**Una vida buena o digna de ser vivida.**

## La felicidad

En el día a día, vamos transitando por una serie de emociones, unas positivas y otras negativas, las cuales, al sumarse o restarse, resultan en distintos niveles de lo que podríamos llamar felicidad. Las emociones ocurren de manera dependiente a lo que pasa a nuestro alrededor y el contexto que nos rodea; es complejo, así como lo es entender la felicidad.

Martin Seligman, experto investigador sobre el tema de la felicidad, presentó en su libro "Florecer" el modelo PERMA (acrónimo que envuelve cinco elementos), vigente en la actualidad. Seligman identificó que esos cinco elementos son los esenciales para que las personas experimenten una felicidad duradera que contribuya a su bienestar (Seligman, 2011; Oades, Steger, Delle y Passmore, 2017; Koh, 2020).

### Modelo PERMA:

#### P (Positive emotions)

- Emociones positivas
- Las emociones, en general, pueden ser positivas o negativas (estas últimas también son conocidas como adaptativas). En cuanto a las emociones positivas, pueden variar en intensidad (altas o bajas) y contribuyen a sentirse satisfechos.

#### E (Engagement)

- Compromiso
- Se refiere al modo de involucrarse en una tarea o actividad que requiere de concentración, absorción y enfoque. En su forma más intensa, se puede llegar al estado de flow, es decir, cuando se está completamente inmerso e involucrado en lo que se hace, ya que es algo que requiere de esfuerzo pero que, al mismo tiempo, se siente un brote de energía y de disfrute al hacerlo.

#### R (Positive relationships)

- Relaciones positivas
- Se refiere a las relaciones positivas con los demás. Simplemente, salir a tomar un café con la familia o caminar con un amigo o amiga, sostiene las relaciones y genera un sentimiento de gratitud. La gratitud es muy poderosa, ya que es, a la vez, una emoción positiva y una fortaleza de carácter.

#### M (Meaning)

- Significado
- Es tener un propósito y una dirección en lo que se hace, y la capacidad de conectarse con algo más grande que uno mismo.

#### A (Acomplishment)

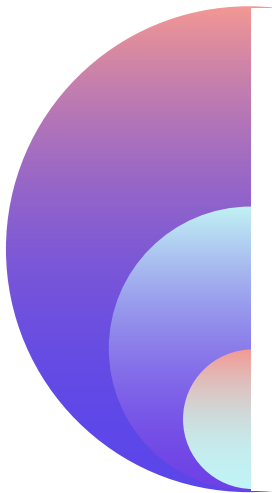
- Logro
- El sentimiento de ser competente o de sentirse eficaz en la realización de las tareas, o bien, al alcanzar las metas fijadas.

La vida se nos presenta en ocasiones con momentos tristes, difíciles o complicados, pero también nos regala momentos agradables como la alegría, el interés, la esperanza, el orgullo, la diversión o el asombro (Fredrickson, 2009). Estas emociones positivas (P) se activan o generan cuando se realizan actividades o tareas que nos mantienen a las personas comprometidas o involucradas (E), cuando las personas construyen relaciones positivas con otros (R), cuando tenemos muy claro cuál es nuestro propósito (M) y cuando las personas se sienten satisfechos por sus logros (A).

La evaluación de estos elementos PERMA, en su conjunto, determinará en qué medida nos sentimos felices (Seligman, 2011).

Piensa en algún momento en que te hayas sentido muy feliz. Ahora, identifica qué te hizo sentir así, ¿qué fue lo que pasó? ¿En qué grado o nivel los elementos PERMA estaban presentes en ese momento? Repasa nuevamente los cinco elementos del modelo PERMA y reflexiona en dos o tres actividades o tareas que podrías realizar en este momento, que te harían sentir muy feliz otra vez.

Los beneficios de sentirse feliz son muchos. De acuerdo con estudios científicos, las personas más felices viven más y tienen más éxito; algunos estudios realizados, así lo avalan (Ansberry, 2021).



**Un estudio reportado en 2015, encontró que el riesgo de muerte es de un 14% más alto entre las personas que no reportaron estar felices, en comparación con las que indicaron estar muy felices.**

**Las personas que en estudios resultan ser más felices, ganan un 3% más que las menos felices.**

**Las personas más felices son un 12% más productivas que las que dijeron ser menos felices.**

Toma en cuenta que, para ser feliz, no es necesario que todos tus días sea como de película, ya que no es posible que la vida, tal y como la conocemos, nos regale momentos continuos de felicidad. (Ansberry, 2021).

Imagina que cada mañana te despiertas después de haber tenido un sueño reparador, te asomas a la ventana y disfrutas de la salida del sol. Tomas un rico desayuno que te preparas con mucho gusto, tiempo y paciencia y, después de disfrutarlo, sales a la calle a ver lo que te destina el camino de tu casa, ya sea al trabajo o a la actividad que realizarás. El día está precioso, llegas a tu destino y lo pasas de lo mejor, después, vas a comer con tus amigos/as y, finalmente, regresas a tu casa donde te espera otro momento de relajación y desconexión.

Esto no puede suceder todos los días, porque la felicidad no es un estado continuo ni permanente. Pero puedes sentirte feliz al manejar efectivamente tus emociones negativas y al procurar generar emociones positivas, para ti y para los demás. Esto te ayudará a sobrellevar situaciones problemáticas o difíciles y a sentirte una persona satisfecha por el rumbo en el que va tu vida, es decir, a sentirte en bienestar (Ansberry, 2021).

### El bienestar y sus dimensiones

El bienestar se define como una vida buena o digna de ser vivida e identificar qué tan buena es depende de nuestra propia percepción, es decir, de la evaluación interna que hagamos de nosotros mismos sobre nuestra vida, por eso es que se dice que el bienestar es subjetivo.

Quienes realizan estudios sobre el bienestar, se enfocan en la importancia que tiene para el funcionamiento óptimo de las personas y a este se le conoce como bienestar psicológico.

El término bienestar psicológico lo acuñó Carol Ryff, importante investigadora sobre el tema, quien diseñó un modelo con seis dimensiones (Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno, Gallardo, Valle y Van Dierendonck, 2006).



### **Autoaceptación**

Sentirnos bien con lo que somos, siendo conscientes de nuestras limitaciones, es decir, tener actitudes positivas hacia nosotros mismos.

### **Relaciones positivas con otras personas**

Desarrollar y mantener relaciones cálidas y estables con los demás. Tener amigos en los que podamos confiar. Capacidad para amar.

### **Dominio del entorno**

Elegir o crear entornos favorables para satisfacer nuestras necesidades y deseos. Sensación de tener un mayor control sobre nuestra vida y sentirnos capaces de influir sobre nuestro contexto.

### **Autonomía**

Desarrollar un marcado sentido de individualidad, independencia y autoridad personal. Asentarnos en nuestras propias convicciones (autodeterminación), para resistir a la presión social y autorregular nuestro comportamiento.

### **Propósito de vida**

Marcarnos metas y definir objetivos, para dotar a nuestra vida de un propósito que unifique nuestros esfuerzos con nuestros retos.

### **Crecimiento personal**

Mantener una dinámica de aprendizaje y desarrollo, seguir creciendo para potenciar al máximo nuestras capacidades.

Ryff también diseñó un cuestionario de 120 preguntas para medir el bienestar psicológico, sin embargo, Díaz y colegas se basaron en él para generar una versión abreviada, y traducida al español, de 39 preguntas.

Te presentamos las 22 preguntas, del cuestionario abreviado, que están relacionadas con un alto nivel de bienestar psicológico (Díaz et al., 2006).

### Autoaceptación

- Cuando repaso la historia de mi vida, estoy contento con cómo han resultado las cosas.
- En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.
- Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.
- En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.

### Relaciones positivas con otras personas

- Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.
- Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.

### Dominio del entorno

- He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.
- En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.
- Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.
- Si me sintiera infeliz con mi situación de vida, daría los pasos más eficaces para cambiarla.

### Autonomía

- No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.
- Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.
- Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.

### Propósito de vida

- Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.
- Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.
- Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.
- Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.
- Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.

### Crecimiento personal

- En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.
- Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.
- Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.
- Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.

Puede ser que, al repasar estas preguntas, te topes con alguna en la que pienses que necesitas trabajar para mejorar en ese aspecto. Para alcanzar un alto nivel de bienestar, se requiere tener la intención de trabajar en sus dimensiones con esfuerzo y disciplina, para que las acciones se conviertan en hábitos y esos hábitos lleven a enfrentar positivamente las circunstancias o retos que se presenten en la vida.

Los hábitos juegan un papel muy importante en nuestro bienestar, y en el próximo tema, aprenderás más de su importancia.

## Referencias

- Ansberry, C. (2021). *The future of everything: Well-being issue --- rethinking happiness: Researchers are embracing a complex definition that includes a range of emotions*. Recuperado de <https://0-search-proquest-com.biblioteca-ils.tec.mx/newspapers/future-everything-well-being-issue-rethinking/docview/2500265710/se-2?accountid=11643>
- Cárdenas, J. (2016). *La felicidad hoy: La definición del concepto de felicidad y los métodos para su estudio en la filosofía contemporánea* (Tesis doctoral). Chile: Pontificia Universidad Católica de Chile.
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C., y Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3).
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity: Top-notch research reveals the 3-to-1 ratio that will change your life*. Harmony.
- Koh, C. (2020). *Flourishing in times of covid-19*. Recuperado de <https://0-search-proquest-com.biblioteca-ils.tec.mx/newspapers/flourishing-times-covid-19/docview/2407555966/se-2?accountid=11643>
- Seligman, M. (2011). *Flourish*. Estados Unidos: Free Press, a trademark of Simon & Schuster, Inc.
- Oades, L., Steger, M., Delle, F., y Passmore, J. (2017). *The wiley blackwell handbook of the psychology of positivity and strengths-based approaches at work*. Estados Unidos: Wiley-Blackwell.
- Verdugo, J., Ponce, B., Guardado, R., Meda, R., Uribe, J., y Guzmán, J. (2013). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes. *Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11(1). Recuperado de <https://0-search-proquest-com.biblioteca-ils.tec.mx/scholarly-journals/estilos-de-afrontamiento-al-estrés-y-bienestar/docview/1351067665/se-2>
- Szekeres, R. (2023). Understanding women's wellbeing. Recuperado de <https://seedpsychology.com.au/services/building-strong-positive-womens-wellbeing/>